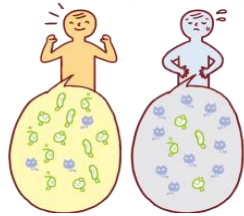


すぎな園だより

れいわ ねん がつ にちはっこう だい ごう
令和2年5月1日発行 第156号

まつやまきたよしだちよう
松山市北吉田町77-95
TEL 974-8310 FAX 974-8340
メールアドレス suginaen.0704@song.ocn.ne.jp



免疫力を高めよう！！



昨年、新型コロナウイルスの影響で緊急事態宣言が全都道府県に出ています。このまま感染者が増加すると5月中には8万人にまで増加する見込みとのことですが、コロナウイルス、インフルエンザ、季節の変わり目・気温の変化等体調を崩す恐れはいつもあるので普段から体調を整えておくことは大切です。病気になり難くなる！！又は病気になっても症状を酷くしない為に免疫力を高めましょう。

【免疫力とは】

病気等に対抗し身体を守ろうとする力の中で「自然免疫」と「獲得免疫」の2つが機能して身体を守ってくれます。現代人は生活習慣の悪化やストレス等で免疫力が下がっている人も多くいます。免疫力を失うと、様々な感染症と悪性疾患を引き起こす事が解っていますが、この免疫が崩壊する有名な病気をAIDS（エイズ）といい、風邪を引くだけで死の危険のある後天性免疫不全症とも呼ばれています。皆さんの中で、年に1回以上風邪をひく、よくインフルエンザにかかる、ガンが発生するという事は、この免疫力が弱まっているということです。

【免疫力を上げる方法】

① 腸内細菌を善玉優位にする

腸には500種類とも1000種類とも言われる100兆個ほどの腸内細菌が住んでいると言われていたますが(重さにして約1kg)、この菌が善玉菌優位であれば消化を助けてくれたり、ビタミンやホルモンの一部を作ってくれたりする共生関係を保っています。

② 身体全体の代謝を上げる

一言で代謝といっても、基礎代謝や新陳代謝、エネルギー代謝など様々な代謝があります。免疫の細胞達も常に新陳代謝を繰り返して新しく入れ替わっていますので、新たな免疫細胞を作り続ける材料(栄養素)の供給が必要です。しかもその細胞達が働きやすい環境も必要で、その働きは血液ですから血液が綺麗でなければなりません。更に、免疫細胞同士で連絡を取り合う連絡物質(サイトカイン等)も円滑に行き渡らなければなりません。そのためにも様々な代謝が円滑にならなければ血液が本来の働きを持てなくなります。手軽に代謝を上げる方法は、体温を上げるような運動や入浴です。

③ 自律神経にメリハリを付ける

自律神経は交感神経と副交感神経の2系統で調節されています。交感神経は覚醒時(緊張時)に優位となり、逆に副交感神経は安静時(リラックス時)に優位に働きます。しかし、怠惰な生活を送っていると交感・副交感神経の一方が緊張し続ける事は、免疫能力が落ちる原因と解っています。ですから、適度な緊張(日中は交感神経優位)とリラックス(夜間は副交感神経優位)というメリハリが必要だと考えられます。

もう一つ大切なことは、ストレスを発散することです。趣味の世界に浸ったり、小川のせせらぎを聞きながらボーッとするなど、どんな方法でも構わないのでリラックスして下さい。また、ミネラル不足は自律神経の安定性を乱し、自律神経失調の状態になりやすくなります。ミネラル補給の基本は天然塩を使った料理や果物がおすすめです。

まずは規則正しい生活、食事から無理のない程度に始めましょう。



ぶんせき なかの りき
文責：中野 力

お菓子作り



4月3日はお花見会の予定でしたが、新型コロナウイルスの感染拡大を受けて中止になってしまったので、なにか代わりにすること...ということでお菓子作りをしました。今回はフルーツパフェで、フルーツを包丁でカットした後、生クリーム・コーンフレーク・チョコレートソース・ストロベリーソースなど、それぞれお好みで器に盛りつけて完成です。皆さんパフェは好きなようで、美味しく食べてくれたので、企画した私は胸をなでおろしました。また何か作りたいですね！

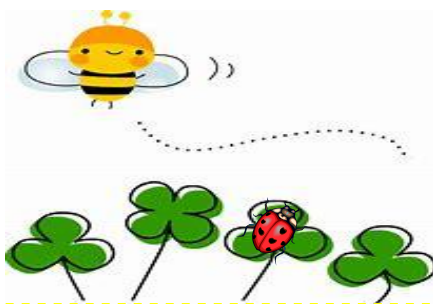
岡本 久美子



かまぼこ板の絵



創作活動の際にかまぼこ板に絵を描いて、その絵をまとめた一つの作品とし、第26回全国かまぼこ板の絵展覧会に応募する予定でした。しかし、残念ながら今年は新型コロナウイルスの感染拡大を受けて展覧会が見送りとなってしまいました。しかし、応募した作品を来年まで保管したのちに、審査して下さることで、予定では来年の7月から西予市城川町の愛媛県西予市立美術館ギャラリーしろかわで展示されます。それまでにこの騒ぎが終息されるよう、日々出来る事をしていきたいと思います！



13日(水)・・・料理活動(花班)

25日(月)・・・避難訓練

20日(水)・・・料理活動(月班)

26日(火)・・・料理活動(鳥班)

22日(金)・・・料理活動(風班)

※4月29日(水)～5月6日(水)の期間は、新型コロナウイルス緊急事態宣言発令の為にすぎな園はお休みとさせていただきます。

新型コロナウイルスの感染拡大の為に、すぎな園での活動について平常通りに実施しない活動があります。当面の間、「外出活動」「スポーツ活動」「買い物等のライフ活動」「スイミングケア」についてはお休みさせていただきます。再開時期につきましては、社会情勢を踏まえてお知らせ致します。又、すでにお知らせしておりますが「集団検診」は延期、「障がい者スポーツ大会」は中止となります。ご理解の程、よろしくお願い申し上げます。

文責：生活支援員 若松 卓也